



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.Е. Соколов

(подпись)

«30» августа 2025 года

Рабочая программа дисциплины

Основы массажа

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Массаж» является познание анатомо-физиологических основ массажа и методик его применения.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Массаж» относится к части ОП, формируемой участниками образовательных отношений. Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Рекреация и физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина» и прохождению производственной практики.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной активности».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

в) профессиональные (ПК):

ПК-4 способен выбирать и применять на практике методы и средства ФК для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- механизм действия профилактического массажа на организм (ПК-4);
- методику профилактического массажа (ПК-4);
- показания и противопоказания к проведению массажа (ПК-4);
- условия проведения массажа (ПК-4).

Уметь:

- корректировать методики массажа в соответствии с индивидуальными особенностями пациента (ПК-4);
- проводить функциональные пробы (ПК-4);
- проводить классический массаж различных зон и частей тела (ПК-4).

Иметь:

- навыки владения техникой классического массажа различных зон (ПК-4);
- навыки владения методикой массажа (ПК-4).

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 академических часа).

4.1. Содержания дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоёмкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/	Разделы (темы)	К урс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)	Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)
---------	----------------	----------	---	--



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

п	дисциплины		Занятия лекцион-ного типа	Занятия семинар-ского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Анатомо-физиологические основы массажа	2	2	1 практ. Занятие 1 лабор	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Классификация массажа	2	2	1 практ. Занятие 1 лабор	Тест с последующим обсуждением результатов
3	Приемы классического массажа	2	2	1 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4	Массаж головы и шеи	2	2	1 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			8	8	зачёт
5	Массаж верхних и нижних конечностей	3	1	1 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6	Массаж груди	3	1	1 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7	Массаж спины	3	1	1 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
8	Массаж живота	3	1	1 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			4	8	Экзамен
Итого по дисциплине:			12	16	

4.2. Содержание учебного материала по разделам (темам)

ТЕМА 1. Анатомо-физиологические основы профилактического массажа

Физиологическое влияние массажа на организм: на нервную систему, сердечно-сосудистую, костно-мышечную системы; на кожные покровы; лимфатическую и кровеносную системы; на костно-мышечную систему.

ТЕМА 2. Классификация массажа

Виды массажа: лечебный; косметический; аппаратный; спортивный; соединительно-тканый; гидромассаж; гигиенический; точечный. Самомассаж. Показания и противопоказания для проведения массажа.

ТЕМА 3. Приемы классического массажа



Поглаживание: физиологическое действие; глубокое и поверхностное; прерывистое и непрерывное. Растирание: физиологическое действие; виды растирания. Разминание: физиологическое действие; виды разминания. Вибрация: физиологические действие; виды вибрации. Методика выполнения массажа.

Массаж спины, воротниковой зоны, грудной клетки, живота, пояснично-крестцовой области, верхних и нижних конечностей, волосистой части головы, лица.

ТЕМА 4. Массаж головы и шеи

Профилактика нарушения венозного оттока и связанных с этим головных болей

ТЕМА 5. Массаж верхних и нижних конечностей

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Профилактика нарушений венозного и лимфооттока

ТЕМА 6. Массаж груди

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Массаж для профилактики заболеваний органов дыхания.

ТЕМА 7. Массаж спины

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Профилактика остеохондроза.

ТЕМА 8. Массаж живота

Улучшение кровоснабжения внутренних органов, профилактика запоров. Массаж для профилактики обменных нарушений

5. Образовательные технологии

Образовательные технологии: проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии. Методы: дискуссия, групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по учебно-воспитательному курсу предполагает работу с дополнительной литературой для закрепления пройденного материала; изучение, анализ и конспектирование литературы по тем темам, разделам, вопросам, которые вынесены на самостоятельное изучение. Подготовка и оформление рефератов и докладов по отдельным вопросам и обсуждение их на семинарских занятиях. Систематизация изученного материала в виде схем, таблиц, слайдов и т.п.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Тестовый контроль проводится в письменной форме. «Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)».

Экзамен проводится в устной форме.

Критерии оценки «Отлично». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Хорошо». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Удовлетворительно». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Неудовлетворительно». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 140 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878>

2. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик ; ред. В.С. Улащик. – 3-е изд. – Минск : Вышэйшая школа, 2010. – 386 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235708>

Дополнительная литература:

1. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>

2. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : [12+] / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru;](http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka)
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.; электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио-визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).

Авторы рабочей программы дисциплины: доцент кафедры ФК и БЖД, к.м.н., Кайрова Ю.В., доцент кафедры ФК и БЖД, к.м.н. Толстова С.Ю., профессор кафедры ФК и БЖД д.м.н. Карасева Т.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ФК и БЖД «28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от « 28 » августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Е.Е. Соколов
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись) (И.О.Фамилия)